

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN  
MAKAN, AKTIFITAS FISIK DAN JAM KERJA TERHADAP  
STATUS GIZI PADA KARYAWAN PELAYANAN MEDIS  
USIA 25-40 TAHUN DI AULIA HOSPITAL  
PEKANBARU**

**Skripsi**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Studi Pendidikan Sarjana Gizi*



**Oleh :**

**Rani Rahmadani**  
**2320273070**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2025**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
PROGRAM STUDI S1 GIZI**

Skripsi, April 2025

Rani Rahmadani

NIM. 2320273070

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik Dan Jam Kerja Terhadap Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru**

vii + 53 Halaman + 11 Tabel + 2 Gambar + 7 Lampiran

**ABSTRAK**

Masalah gizi tenaga kerja di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, diantaranya pengetahuan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan jam kerja yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja terhadap status gizi pada karyawan pelayanan medis umur 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan Pelayanan Medis Aulia Hospital yang termasuk dalam kategori Umur 25-40 tahun yang dilaksanakan pada bulan Maret - April 2025. Teknik sampling adalah *simple random sampling*. Data diolah dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji “*Chi Square*”.

Hasil penelitian diketahui sebagian besar responden status gizi baik sebesar 58,8% (30 orang). Tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi sebesar 66,% (34 orang). Kebiasaan makan yang baik yaitu sebesar 60,8% (31 orang). Aktifitas fisik yang kurang aktif sebesar 62,7% (32 orang). Jam kerja yang normal sebesar 84,3% (43 orang).

Dapat disimpulkan ada hubungan tingkat pengetahuan, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja dengan status gizi pada karyawan pelayanan medis umur 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru. Diharapkan Petugas gizi, pihak promosi kesehatan, dan manajemen rumah sakit disarankan dapat memberikan edukasi kepada semua karyawan tentang pengetahuan gizi seimbang, dan memfasilitasi aktivitas fisik dengan olahraga teratur di tempat kerja, dan menjaga pola makan gizi seimbang agar status gizi baik.

Kata Kunci : Status gizi, tingkat pengetahuan, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja

Daftar Pustaka : 16 (2015-2024)

**UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA  
STUDY PROGRAM OF S1 NUTRITION**

**Script, April 2025**

**Rani Rahmadani**

**NIM. 2320273070**

**The Relationship Between Level of Nutrition Knowledge, Eating Habits, Physical Activity and Working Hours on Nutritional Status of Medical Service Employees Aged 25-40 Years at Aulia Hospital Pekanbaru**

vii + 53 Pages + 11 Tables + 2 Pictures + 7 Attachments

**ABSTRACT**

*The problem of nutrition of workers in Indonesia is quite complex, including poor eating patterns that can affect nutritional status. Nutritional status is caused by various interrelated factors, including knowledge, eating habits, physical activity and working hours that affect a person's behavior in choosing and consuming food. This study aims to determine the relationship between the level of nutritional knowledge, eating habits, physical activity and working hours to the nutritional status of medical service employees aged 25-40 years at Aulia Hospital Pekanbaru.*

*This type of research is cross-sectional. The population of this study was all employees of Aulia Hospital Medical Services who were included in the 25-40 years old category which was carried out in March - April 2025. The sampling technique was simple random sampling. Data were processed by univariate and bivariate analysis using the "Chi Square" test.*

*The results of the study showed that most respondents had good nutritional status of 58.8% (30 people). The level of good knowledge about nutrition was 66% (34 people). Good eating habits were 60.8% (31 people). Less physical activity was 62.7% (32 people). Normal working hours were 84.3% (43 people). Bivariate analysis found that the level of knowledge (0.002), eating habits (0.019), physical activity (0.003) and working hours (0.038) had an impact on nutritional status.*

*It can be concluded that there is a relationship between the level of knowledge, eating habits, physical activity and working hours with nutritional status in medical service employees aged 25-40 years at Aulia Hospital Pekanbaru. It is expected that nutrition officers, health promotion parties, and hospital management are advised to provide education to all employees about balanced nutrition knowledge, and facilitate physical activity with regular exercise in the workplace, and maintain a balanced nutritional diet so that nutritional status is good.*

- Keyword** : *Nutritional status, level of knowledge, eating habits, physical activity and working hours*
- Reference** : 16 (2015-2024)

## DAFTAR ISI

**PERNYATAAN PERSETUJUAN  
HALAMAN PENGESAHAN  
KATA PERSEMBAHAN  
DAFTAR RIWAYAT HIDUP  
ABSTRAK  
*ABSTRACT***

<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penulisan.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Responden .....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Lain.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Karyawan .....	8
2.1.1 Pengertian Karyawan .....	8
2.1.2 Karakteristik Individu .....	9
2.2 Status Gizi Karyawan .....	10
2.2.1 Pengertian Status Gizi Karyawan .....	10
2.2.2 Penilaian Status Gizi Pada Karyawan.....	11
2.3 Kebiasaan Makan Karyawan .....	14
2.3.1 Pengertian Kebiasaan Makan Karyawan .....	14
2.4 Aktifitas Fisik.....	17
2.5 Jam Kerja .....	17
2.5.1 Pengertian Jam Kerja .....	17
2.5.2 Indikator Jam Kerja.....	19
2.6 Kerangka Teori.....	21
2.7 Hipotesis .....	21
2.8 Definisi Operasional.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Jenis dan Variabel Penelitian.....	24
3.1.1 Jenis Penelitian.....	24
3.1.2 Variabel Penelitian .....	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24

3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel.....	25
3.4 Jenis Data Penelitian .....	27
3.4.1 Data Primer .....	27
3.4.2 Data Sekunder.....	27
3.5 Instrumen Penelitian .....	27
3.5.1 Alat Antropometri .....	27
3.5.2 Kuesioner .....	27
3.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	29
3.6.1 Pengolahan Data .....	29
3.6.2 Analisis Data .....	30
3.7 Kerangka Konsep.....	31
3.8 Etika Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	33
4.2 Hasil Penelitian .....	34
4.2.1 Karakteristik Responden .....	34
4.3 Analisa Univariat .....	34
4.3.1 Status Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun di Aulia Hospital Pekanbaru.....	35
4.3.2 Tingkat Pengetahuan Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	35
4.3.3 Kebiasaan Makan Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	36
4.3.4 Aktifitas Fisik Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	36
4.3.5 Jam Kerja Karyawan Pelayanan Medis usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru.....	37
4.4 Analisa Bivariat.....	37
4.4.1 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	37
4.4.2 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	38
4.4.3 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	39
4.4.4 Hubungan Jam Kerja Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru .....	40
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
5.1 Keterbatasan Penlitian .....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Analisa Univariat .....	42
5.3 Analisa Bivariat.....	47
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>52</b>
6.1 Kesimpulan .....	52
6.2 Saran .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	31

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.1 Jumlah Karyawan Pelayanan Medis Pada Masing - Masing Ruangan Di Aulia Hospital Tahun 2025.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Menurut Karakteristik Responden Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025...34	
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025.....35	
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025.....35	
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Jam Kerja Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025.....36	
Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	37
Tabel 4.8 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	38
Tabel 4.9 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	39
Tabel 4.10 Hubungan Jam Kerja Dengan Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Umur 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025 .....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Master Tabel Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Gizi kerja adalah nutrisi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan yang ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mengupayakan daya kerja tenaga kerja yang optimal. (Ulfa Laela Farhati and Anik Setyo Wahyuningsih, 2021)

Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, salah satunya adalah pemenuhan gizi kerja yang sesuai dengan status gizi setiap pekerja dan beban kerjanya untuk mencapai dan meningkatkan efisiensi serta produktivitas kerja. Tenaga kerja sebagai salah satu aset penting yang dibutuhkan perusahaan dalam menjalankan aktivitas produksinya. Produktivitas kerja juga merupakan standar atau ukuran yang digunakan oleh perusahaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Ramadhanti AA, 2020)

Adapun masalah gizi tenaga kerja terutama di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik (seperti melewatkannya sarapan), belum tersedianya ruang makan khusus bagi tenaga kerja, pemberian insentif makan dalam bentuk uang dan belum jelasnya pembagian antara waktu istirahat dengan waktu kerja. Beragamnya masalah gizi tenaga kerja adalah tantangan yang harus dihadapi dan dikendalikan seoptimal mungkin. Berbagai faktor yang mempengaruhi keadaan gizi tenaga kerja seperti jenis kegiatan (beban kerja), faktor internal tenaga kerja (jenis kelamin, usia, keadaan fisiologis, tingkat kesehatan dan kebiasaan makan) serta lingkungan kerja (meliputi: fisik, kimia, biologi, fisiologi, psikologi dan ergonomi). (Ramadhanti AA, 2020)

Usia produktif untuk bekerja adalah 15-64 tahun, semakin tua kapasitas kerja akan semakin menurun. Puncak produktifitas kerja adalah umur 25 tahun (Riyani and Farikha, 2016). Berdasarkan data Riskesdas RI (2018), status gizi menurut IMT pada penduduk laki-laki dewasa dengan umur diatas 18 tahun yang memiliki karakteristik sebagai pekerja pegawai swasta, menunjukkan bahwa statusgizi yang tergolong kurus terdapat 8,3% masuk dalam kategori masalah ringan. Sedangkan, status gizi dengan berat badan lebih terdapat 14,6% dan status gizi obesitas terdapat 20,4% masuk dalam kategori masalah sedang dan masalah berat. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Mengingat kebutuhan energi harian pekerja yang umumnya bekerja selama 8 jam per hari berkisar antara 3000 hingga 3500 kkal, setengah dari jumlah tersebut (1500 - 1750 kkal) harus dipenuhi oleh makanan yang disediakan oleh institusi atau pengelola lapangan kerja. Jumlah energi ini harus disediakan dalam bentuk 2 atau 3 piring makanan yang berisi makanan pokok serta zat gizi makro lain seperti protein, lemak dan karbohidrat. Akan lebih baik jika institusi juga memberikan kebutuhan vitamin dan mineral pekerja yang berasal dari sayur – sayuran dan buah – buahan. (Arcand, 2001)

Kebiasaan konsumsi makanan adalah suatu perilaku seseorang yang dilakukan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Koski & Naukkarinen, 2017). Sangat penting bagi setiap individu untuk memperhatikan keragaman makanan yang dikonsumsi karena dapat memengaruhi kondisi tubuh pekerja. Masalah gizi yang terjadi saat ini salah satunya diakibatkan karena kebiasaan konsumsi makan yang dinilai tidak sesuai akibat perubahan gaya hidup kurang aktivitas atau sedentary lifestyle, sehingga menyebabkan asupan gizi yang

tidak seimbang (Siregar, 2019). Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup berdampak pada status gizi di Indonesia. Pola makan yang tidak sehat seperti rendah serat dan tinggi lemak, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

Rata – rata pekerja mengkonsumsi setidaknya satu kali makan dalam sehari di tempat mereka bekerja. Beberapa institusi atau pengelola tempat kerja menyediakan makanan untuk para pekerjanya. Namun, kebanyakan dari intitusi atau pengelola lapangan kerja tidak memperhatikan tingkat kesukaan dari para pekerja. Mereka tidak mengevaluasi hasil dari pemberian makanan tersebut. Alasan – alasan yang diberikan oleh para pekerja kenapa tidak menyukai makanan yang berasal dari institusi atau pengelola lapangan kerja terutama karena makanan terlalu berminyak, makanan yang diberikan tidak beragam dan berulang, porsi yang terlalu sedikit, serta rasa makanan yang tidak enak. Keadaan ini menunjukkan adanya kekurangan dalam persiapan dan mengolah makanan pada institusi atau pengelola lapangan kerja, serta tidak dilibatkannya ahli gizi dalam persiapan menu sesuai kebutuhan pekerja. Gizi pekerja harus bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kalori dan zat gizi pada tenaga kerja sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis dari pekerja dengan pemberian makanan yang cukup, bergizi dan seimbang. (Bor, 2020)

Aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang bisa mempengaruhi status gizi. Apabila seseorang memiliki asupan energi berlebih, namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan memicu bertambahnya berat badan. Pada status gizi aktivitas fisik bermanfaat untuk menjaga berat badan agar tetap ideal. Karena, aktivitas tubuh akan meningkatkan metabolisme tubuh. Sehingga cadangan energi yang ada didalam tubuh berupa zat lemak akan dibakar menjadi kalori. Hal tersebut yang

menyebabkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. (Roring, Posangi and Manampiring, 2020)

Menurut hasil penelitian Roring, Posangi dan Manampiring (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Aktivitas fisik pada kategori cukup 53.7% dan aktivitas fisik pada kategori kurang 46.3%. Berdasarkan uji hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan menggunakan uji koefisien korelasi spearman didapatkan hasil nilai sig. Atau 2 tailed yaitu 0,003. Serta, hasil koefisien korelasinya diketahui sebesar 0,358 yang menunjukkan tingkat hubungan moderat yang menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. (Roring, Posangi and Manampiring, 2020)

Berdasarkan Uraian diatas, maka Aulia Hospital Pekanbaru dipilih sebagai lokasi penelitian dikarenakan Aulia Hospital merupakan salah satu rumah sakit yang memiliki karyawan yang usianya sangat produktif untuk bekerja dan memiliki berbagai kebiasaan makan yang beragam. Karyawan pada rumah sakit ini rata-rata bekerja selama 7-8 jam kerja sehingga kebiasaan makan dan aktifitas fisik banyak dilakukan di kantor.

Dari hasil survey awal, bahwa dari 10 karyawan yang diwawancara tentang bagaimana pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja, diketahui 50% memiliki pengetahuan gizi yang baik, 30% memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan 20% memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Sedangkan berdasarkan kebiasaan makan dan aktifitas fisik karyawan tersebut masih dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil wawancara hanya 50% karyawan lainnya hanya bekerja tanpa melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dan memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak bergizi. Oleh karena itu peneliti telah melakukan

penelitian tentang “**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktifitas Fisik Dan Jam Kerja Terhadap Status Gizi Pada Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru**”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja terhadap status gizi pada karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja terhadap status gizi pada karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahuinya distribusi frekuensi status gizi karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru
2. Diketahuinya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru
3. Diketahuinya distribusi frekuensi Kebiasaan makan karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru
4. Diketahuinya distribusi frekuensi aktifitas fisik karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru
5. Diketahuinya distribusi frekuensi jam kerja karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru
6. Diketahuinya hubungan tingkat pengetahuan dengan status gizi pada karyawan pelayanan medis usia 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru

### 3.3.2 Sampel

Teknik pemilihan sampel dilakukan dengan menerapkan metode *simple random sampling* yang mana tiap orang dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk menjadi sampel menurut ketentuan yang sudah ditentukan. Perhitungan besar sampel minimal yang dibutuhkan pada penelitian ini memakai rumus Lemeshow, yakni :

$$n = \frac{N \cdot (Z_{1-a})^2 \cdot P (1 - P)}{d^2 \cdot (N - 1) + (Z_{1-a})^2 \cdot P (1 - P)}$$

Keterangan :

N = besar populasi sampel ialah 88 Karyawan

n = besar sampel penelitian yang dibutuhkan

d<sup>2</sup> = presisi absolut 10% (0,1)

(Z<sub>1-a</sub>)<sup>2</sup> = derajat kepercayaan 95% (1,96)

P = proporsi variabel sesuai dengan penelitian 50% (0,5)

Sehingga, banyak sampel yang didapat ialah :

$$n = \frac{N \cdot (Z_{1-a})^2 \cdot P (1 - P)}{d^2 \cdot (N - 1) + (Z_{1-a})^2 \cdot P (1 - P)}$$

$$n = \frac{88 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{(0,1)^2 \cdot (88 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{88 \cdot 3,84 \cdot 0,5 (0,5)}{0,01 \cdot 87 + 3,84 \cdot 0,5 (0,5)}$$

$$n = \frac{84,48}{1,83} = 46,16 \sim 46 \text{ Karyawan}$$

Mengantisipasi adanya responden yang lepas dari pengamatan (*lost of follow*), maka ditentukan tambahan 10% sampel, yakni (10% x 46) + 46 = 50,6, dibulatkan menjadi 51 orang. Jadi, jumlah responden adalah 51 orang.

Penelitian ini mempergunakan teknik berupa *probability sampling*, yakni *simple random sampling*. Teknik tersebut merupakan cara pemilihan sampel dengan setiap elemen ataupun objek dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018).

Untuk menentukan jumlah sampel yang diambil pada masing-masing ruangan dengan menggunakan rumus menurut Suryono, sebagai berikut :

$$N = \frac{Ns}{Nt} \times nt$$

eterangan : N = besar sampel

Ns = jumlah populasi dari tiap ruangan

Nt = total populasi keseluruhan

nt = besaran sampel yg sudah ditetapkan

Dengan rumus diatas, diperoleh sampel berdasarkan masing-masing ruangan sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Karyawan Pelayanan Medis Pada Masing - Masing**  
**Ruangan Di Aulia Hospital Tahun 2025**

No	Ruangan	Jumlah Karyawan	Jumlah sampel
1.	IGD	16	9
2.	Rawat Inap	28	16
3.	Rawat Jalan	32	19
4.	Casemix	4	2
5.	Rekam medis	8	5
<b>Jumlah</b>		<b>88</b>	<b>51</b>

### **3.4 Jenis Data Penelitian**

#### **3.4.1 Data Primer**

Data primer pada penelitian ini yakni data terkait pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik, jam kerja dapat diperoleh dengan metode wawancara menggunakan kuesioner sedangkan dan data status gizi responden dapat diperoleh dengan pengukuran antropometri (Berat badan dan tinggi badan responden).

#### **3.4.2 Data Sekunder**

Data sekunder pada penelitian ini ialah data terkait jumlah Karyawan Aulia Hospital Pekanbaru.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

#### **3.5.1 Alat Antropometri**

Dalam pengukuran status gizi, indikator yang digunakan pada penelitian ini adalah IMT. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah alat antropometri berupa *microtoise* untuk mengukur tinggi badan dan timbangan injak digital untuk mengukur berat badan . IMT didapatkan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)}^2}$$

Data pengukuran status gizi menggunakan indeks antropometri ( $BB/TB^2$ ).

Hasil IMT dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Kurang, jika  $\text{IMT} < 18,5$
2. Baik jika  $18,6 - 24,9$
3. Lebih, jika  $> \text{IMT } 25,0$  (Kemenkes RI, 2023)

#### **3.5.2 Kuesioner**

1. Variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dapat diperoleh dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Jawaban benar diberi nilai 1 dan

jawaban salah diberi nilai 0. Jawaban responden dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Kurang baik, jika nilai skor  $< 80\%$
  - b. Baik jika nilai skor  $\geq 80\%$
2. Variabel aktifitas fisik dan jam kerja dapat diperoleh dengan metode wawancara menggunakan kuesioner menggunakan skala *likert* (*likert scale*).

Menurut Sugiyono (2017), alternatif jawaban dalam skala *likert* diberikan skor dengan rentang nilai 1-5. Kategori jawaban responden apabila dilakukan pengklasifikasian dapat dilakukan dengan menghitung dahulu interval (i) dengan rumus :

$$i = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kategori}}$$

$$i = \frac{5 - 1}{2} = 2$$

Berdasarkan hasil perhitungan interval, diperoleh kategori Variabel aktifitas fisik sebagai berikut :

- a. Kurang aktif jika rata-rata skor 1,0 - 3,0
- b. Aktif jika rata-rata skor 3,1 - 5,0

Kategori variabel jam kerja =

- a. Negatif jika rata-rata skor 1,0 - 3,0
- b. Positif jika rata-rata skor 3,1 - 5,0

## **3.6 Pengolahan dan Analisis Data**

### **3.6.1 Pengolahan Data**

Pada penelitian ini, sebelum melakukan analisis data maka terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan agar memudahkan dalam menganalisa data yang sudah diperoleh. Berikut ini tahapan dari proses pengolahan data (Masturoh dan Anggita, 2018) :

#### **1. Pengeditan Data**

Data yang telah dikumpulkan lalu dilakukan pengecekan untuk meminimalisir adanya eror. Kemudian, seluruh lembar kuesioner yang didapatkan dihitung kembali apakah jumlahnya sudah selaras dengan yang dibutuhkan.

#### **2. Coding (Pemberian Kode)**

Pemberian kode dilakukan agar memudahkan dalam pengelompokan dari masing-masing data yang sudah dikumpulkan.

#### **3. Memasukkan Data (*Data Entry*)**

Data entry merupakan suatu tahapan mengisi kolom dengan kode menurut jawaban setiap pertanyaan yang ada.

#### **4. Tabulasi Data**

Tabulasi data sering disebut dengan penyusunan yang bertujuan untuk mempermudah data pada saat dijumlah, ditata, dan disusun untuk dianalisis agar dapat disajikan.

#### **5. Pengeditan Data**

Pengeditan data dilakukan untuk memeriksa data yang sudah tekumpul apakah selaras dengan syarat yang telah ditentukan ataukah tidak.

Selain itu, juga bertujuan untuk menghilangkan kesalahan ataupun melengkapi kekurangan yang ada pada data mentah.

#### 6. Memproses Data

Suatu proses mengolah data sesudah tiap angket terisi penuh dan benar juga hasil jawaban responden dimasukkan ke dalam aplikasi pengolah data, seperti SPSS.

#### 7. *Cleaning Data*

*Cleaning data* ialah suatu proses pengecekan ulang data yang sudah diinput, apakah sudah betul ataupun masih terdapat kekeliruan pada saat memasukkan data.

### 3.6.2 Analisis Data

Jenis analisis yang dipakai pada penelitian ini di bawah :

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dipergunakan dalam penelitian deskriptif dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut digunakan untuk dasar dalam perhitungan selanjutnya. Analisis univariat bertujuan untuk menerangkan tentang sumbangsih frekuensi terkait usia, pengetahuan gizi, jenis kelamin, kebiasaan makan, jam kerja dan status gizi yang dimiliki responden.

#### 2. Analisa bivariat

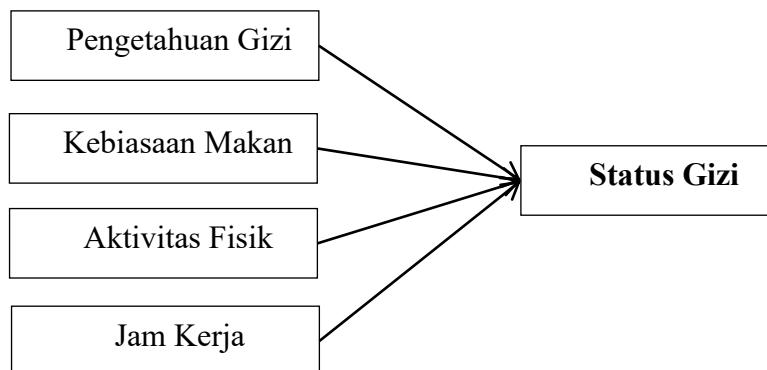
Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara pengetahuan, kebiasaan makan, aktivitas fisik, jam kerja dengan status gizi karyawan. Analisa dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*. Untuk semua variabel ditetapkan signifikansi dengan derajat penolakan 5% ( $p=0,05$ ). Jika didapat  $p<0,05$ , maka hipotesis nol ditolak yang

berarti ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

### 3.7 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

### 3.8 Etika Penelitian

Masalah etika penelitian adalah masalah yang sangat penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian, mengingat penelitian ini berhubungan langsung dengan manusia. Masalah etika yang harus diperhatikan dalam melakukan penelitian menurut Notoadmojo (2018) sebagai berikut:

1. Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

*Informed consent* merupakan bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden. Artinya, berikan responden formulir persetujuan sebelum melakukan survei.

2. Tidak Ada Nama (*Anonimitas*)

Masalah etika adalah masalah yang tidak mencantumkan atau menuliskan nama responden pada lembar instrumen, tetapi hanya menjamin penggunaan subjek dengan menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau mengikuti survei yang disajikan.

### 3. Kerahasiaan

Saat mengumpulkan data dari responden, peneliti berhati-hati dan tidak membicarakan identitas responden atau masalah dengan orang lain. Sebagai hasil dari penyelidikan, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Aulia Hospital didirikan oleh bapak H. Nurzahedi atau lebih dikenal dengan Eddy Tanjung. Eddy Tanjung mendirikan sebuah rumah sakit yang bertaraf Internasional dan berbudaya lokal di kota bertuah Pekanbaru. Peletakan batu pertama Aulia Hospital ini dilakukan pada tanggal 12 September 2013 dalam acara Ground Breaking.

Nama Rumah Sakit = Aulia Hospital

Lokasi = Jl. Soebrantas No 63 Panam Pekanbaru

Dibangun = 12 September 2013

Soft Launching = Juli 2016

Luas Lahan = ± 22.791 M<sup>2</sup>

Luas Bangunanm = 22.748 M<sup>2</sup>

Aulia Hospital memiliki komitmen kuat untuk menjadi rumah sakit yang berorientasi kepada pelanggan dengan mengutamakan mutu, kenyamanan dan memberikan pelayanan terbaik. Aulia Hospital memiliki Fasilitas rawat inap Aulia Hospital terdiri dari berbagai kelas perawatan untuk memberikan berbagai macam pilihan kepada pasien mulai dari President Suite, Suite, Junior Suite, Deluxe, Kelas I, Kelas II dan Kelas III. Ruang perawatan khusus di Aulia Hospital terdiri dari 3 ruang yaitu ICU/ICCU/HCU, PICU dan NICU. Instalasi penunjang Aulia Hospital terdiri dari Radiologi, Laboratorium, Farmasi, Rehab Medik dan Unit Gizi.

## **4.2 Hasil Penelitian**

### **4.2.1 Karakteristik Responden**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh informasi mengenai karakteristik responden yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

**Tabel 4. 2  
Distribusi Frekuensi Menurut Karakteristik Responden Karyawan  
Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital  
Pekanbaru Tahun 2025**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	19,6
Perempuan	41	80,4
<b>Umur</b>		
25-30 Tahun	25	49,1
30-35 Tahun	17	33,3
36-40 Tahun	9	17,6
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden pada Karyawan Pelayanan Medis Di Aulia Hospital Pekanbaru yaitu sebagian besar responden pada berjenis kelamin perempuan sebesar 80,4% dan sebagian besar responden berusia 25-30 tahun sebesar 49,1%.

## **4.3 Analisa Univariat**

Penelitian dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktifitas fisik dan jam kerja terhadap status gizi pada karyawan pelayanan medis umur 25-40 tahun di Aulia Hospital Pekanbaru yang dengan hasil sebagai berikut :

#### **4.3.1 Status Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun di Aulia Hospital Pekanbaru**

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi karyawan pelayanan medis umur 25-40 tahun di dapat dilihat pada Tabel 4.2.

**Tabel 4.2  
Distribusi Frekuensi Status Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025**

<b>Status Gizi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kurang	7	13,7
Baik	30	58,8
Lebih	14	27,5
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas diketahui bahwa responden dengan status gizi baik sebesar 58,8% (30 orang), status gizi kurang sebesar 13,7% (7 orang) dan status gizi lebih sebesar 27,5% (14 orang).

#### **4.3.2 Tingkat Pengetahuan Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru**

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi karyawan pelayanan medis umur 25-40 tahun dapat dilihat pada Tabel 4.3.

**Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Karyawan Pelayanan Medis Usia 25-40 Tahun Di Aulia Hospital Pekanbaru Tahun 2025**

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kurang	17	33,3
Baik	34	66,7
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi sebesar 66,7% (34 orang).